



튼튼어린이집 10월 식단표

(만 1-2세 오전간식주형)

발행처 | 삼척시 어린이·사회복지급식관리지원센터

1주	날짜				1(목)	2(금) 가을소풍	3(토) 개천절	
	오전간식				들깨무죽	흑미죽⑤⑥		
	점심	▶알레르기표시품목 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잔 ▶⑬아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다. ▶식단에 알레르기 유발식품을 표시하여야 하며, 급·간식 제공 시 알레르기가 있는 원아에게 공되지 않도록 주의 하여야 합니다.			알레르기 유발 식품이 제	백미밥 콩비지국⑤⑨⑩ 순살가자미구이⑤⑥ 구이김 백김치 자른포도+우유②	백미밥 수제비국⑥ 순살달걀비⑤⑥⑬ 취나물볶음⑤⑥ 백김치 어묵탕(小)⑤⑥	
	오후간식							
	열량(Kcal)단백질(g)				445/18	417/17		
2주	날짜	5(월) 대체공휴일	6(화) 몸속지킴이	7(수) 짹짹DAY	8(목)	9(금) 한글날	10(토)	
	오전간식		당근죽	치즈죽②	참쌀죽		연근채소죽	
	점심		백미밥 미역국⑤⑥ 돈육굴스스볶음⑤⑥⑩⑬ 감자채볶음⑤⑥ 백김치 사과+우유②	카레라이스⑤⑥⑩ 달걀판국① 자른탕수육&소스①⑤⑥⑩ 백김치 자른편단호박+등글레차	기장밥 미소된장국⑤⑥ 자른쇠고기잡채⑤⑥⑬ 호박나물⑤⑨ 백김치 채소전①⑤⑥+보리차		게살볶음밥①⑤⑥⑧ 온도토리묵국⑤⑥⑨ 치킨너겟&소스 ①②⑤⑥⑬ 백김치	
	오후간식							
	열량(kcal)단백질(g)		459/17	411/17	428/12		350/11	
3주	날짜	12(월)	13(화) 몸속지킴이	14(수) 짹짹DAY	15(목)	16(금)	17(토)	
	오전간식	참깨죽	양송이스프②⑤⑥⑬⑮	양배추죽	당근죽⑤⑥	밤죽	다시마무죽	
	점심	백미밥 설렁탕&소면⑥⑬ 두부조림⑤⑥ 잔멸치볶음⑤⑥ 백김치	기장밥 들깨무채국⑤⑥ 빼어난돈갈비찜⑤⑥⑩ 참나물무침 백김치	자른토마토스스파게티⑥⑫ 크림스프②⑤⑥⑬⑮ 자른참박스테이크&소스⑤⑥⑫⑬ 백김치	백미밥 김국 순살달도림⑤⑥⑬ 자른콩나물무침⑤ 백김치	현미밥 안매운참치김치국⑤⑥⑨ 햄구이⑤⑩⑬ 브로콜리들깨무침①⑤⑥ 백김치	쇠고기무밥&양념장 ⑤⑥⑬ 부추말은국⑤ 고구마맛탕⑤ 백김치	
	오후간식	배+우유②	감자루주먹밥⑤⑥+보리차	자른편감자+매실차	파인애플+우유②	자른살은달걀①+보리차		
	열량(kcal)단백질(g)	469/21	444/16	425/13	433/21	401/22	361/9	
4주	날짜	19(월)	20(화) 몸속지킴이	21(수) 짹짹DAY	22(목)	23(금)	24(토)	
	오전간식	두부맛살죽⑤	장국죽⑤⑥⑬	해물채소죽⑨⑬	당근스프②⑥	파프리카죽	사과당근죽	
	점심	백미밥 버섯당면국 돈육채소볶음⑤⑥⑩ 근대나물 백김치	기장밥 쇠고기미역국⑤⑥⑬ 순살갈치구이⑤⑥ 감자조림⑤⑥ 백김치	베이컨채소볶음밥①⑤⑩ 어묵국⑤⑥ 마돈카스&소스①⑤⑥⑩⑫⑬ 백김치	현미밥 달걀양파국①⑤⑥ 쇠고기굴스스볶음⑤⑥⑬⑮ 청경채나물⑤ 백김치	백미밥 순두부백탕&양념장⑤⑥ 훈제오리구이&소스①⑤ 연근조림⑤⑥ 백김치	시래기영양밥&양념장 ⑤⑥⑬ 아욱말은국⑤ 해물완자전⑤⑨ 백김치	
	오후간식	바나나+우유②	잼샌드위치①②⑤⑥+우유②	자른편고구마+등글레차	사과+우유②	자른살은달걀①+보리차		
	열량(kcal)단백질(g)	423/16	481/19	440/16	440/17	411/15	336/11	
5주	날짜	26(월)	27(화) 몸속지킴이	28(수) 짹짹DAY	29(목)	30(금) 박사아생일	31(토)	
	오전간식	흑임자죽	참쌀김죽	쇠고기죽⑬	현미죽	채소스프②⑤⑥⑬⑮	버섯죽	
	점심	백미밥 쇠고기무국⑬ 치즈달걀말이①②⑤ 시금치나물⑤⑥ 백김치	현미밥 두부된장국⑤⑥ 비엔나케첩조림⑥⑩⑫⑬⑮ 자른고사리나물⑤⑥ 백김치	자른잔치국수⑤⑥⑨ 쌀밥(小) 자른새우튀김①⑤⑥⑨ 백김치	백미밥 달콤탕⑬ 자른미트볼&채소①②③⑥⑩⑫⑬⑮ 숙주나물 백김치	백미밥 미역국⑤⑥ 돈육불고기⑤⑥⑩ 청경채나물⑤ 백김치	채소볶음밥①⑤ 감자다시마국⑤⑥ 어묵튀김⑤⑥ 백김치	
	오후간식	자른방울토마토⑫+우유②	단무지주먹밥⑤⑥⑩+보리차	자른편단호박+등글레차	키위+우유②	롤빵①②⑤⑥+우유②		
	열량(kcal)단백질(g)	430/18	423/15	421/15	473/18	446/20	350/9	

원산지 표시	쌀, 찹쌀, 현미, 흑미			콩류			쇠고기			돼지고기	닭고기	오리고기	양(염소) 고기	배추김치			
	쌀	찹	누룽지	두부	콩비지	콩국수	한우	우유	절소					배추	고춧가루		
	국내산	국내산	국내산	국내산	산	산	국내산	산	산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	국내산		
	수산물			수산물가공품 및 식육가공품													
	갈치	가자미		어묵	탕수육	게살	치킨너겟	햄	합박 스테이크	참치	맛살	베이컨	미니 돈까스	훈제오리	해물완자	비엔나 소시지	미트볼
	산	국내산	명태연육	돈육	게살	닭고기	돈육	돈육,소고기	다랑어	명태연육	돈육	돈육	오리고기	오징어	돈육	돈육	
			산	국내산	국내산	국내산	국내산	산	국내산	산	산	산	국내산	국내산	산	산	국내산

※ 점심식사 후 과일이 제공됩니다.

영양사 : 이 현 지 (☎ 전화 : 033-570-6883)